

Διασκεδαστικές ασκήσεις για ενδυνάμωση των στοματοπροσωπικών μυών !

Στο σπίτι μας μπορούμε να κάνουμε διάφορες ασκήσεις για την ενδυνάμωση των στοματοπροσωπικών μυών με την βοήθεια των αγαπημένων λιχουδιών των παιδιών μας! Οι ασκήσεις πρέπει να γίνονται με παιχνιδιώδη τρόπο .

1.Μερέντα, μέλι ή μαρμελάδα|:



- Αλείφουμε ανάμεσα από το πάνω χείλος του παιδιού και την μύτη και ζητάμε να το πάρει με την γλώσσα του. Έπειτα κάνουμε το ίδιο στο σαγόι.
- Βάζουμε λίγη μερέντα γύρω από τα χείλη του παιδιού και ζητάμε να κάνει κυκλικές κινήσεις με το στόμα ανοιχτό.

2. Δημητριακά



- Βάζουμε ένα cheerio στην άκρη της γλώσσας του παιδιού. Λέμε στο παιδί να αγγίξει με το cheerio το πάνω μέρος της γνάθου, πίσω από τα μπροστινά άνω δόντια και να το κρατήσει εκεί για όση ώρα μπορεί – προσπαθήστε να φτάσετε τα 30 δευτερόλεπτα. Το cheerio θα το βοηθήσει να ανυψώσει την άκρη της γλώσσας.
- Μπορούμε να βάλουμε ένα cheerio

την άκρη της γλώσσας Ζητάμε να τη κρατήσουν έξω για λίγα δευτερόλεπτα και να την πάνε αργά δεξιά και αριστερά ώστε να μην τους πέσει από το στόμα

3. Γλειφιτζούρια!

Επιλέγουμε ένα χρωματιστό γλειφιτζούρι με την αγαπημένη γεύση και με το κατάλληλο μέγεθος για το στόμα του παιδιού μας. Δεν πρέπει να είναι ούτε μεγάλο ούτε μικρό.



- Ζητάμε από το παιδί να βάλει τα χείλη του γύρω από το γλειφιτζούρι και να τα πιέσει για 3 δευτερόλεπτα
- Κρατάμε το γλειφιτζούρι διαδοχικά δεξιά και αριστερά από το στόμα του παιδιού και ζητάμε να σουφρώσει τα χείλη του σαν να δώσει φιλί και να το ακουμπήσει.
- Βάζουμε το γλειφιτζούρι μπροστά από το στόμα του παιδιού και ζητάμε με την άκρη της γλώσσας να το σπρώξει , ενώ εμείς κρατάμε μικρή αντίσταση.
- Ζητάμε από το παιδί να ανοίξει το στόμα και να αγγίξει με τη γλώσσα του το γλειφιτζούρι χωρίς να ακουμπήσει τα δόντια ή τα χείλη του.